



6月のほけんだより



令和5年6月1日発行
あいせん保育園

雨の日が多い季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの体調管理には、十分気を付けていきたいと思えます。引き続き、御協力をお願い致します。

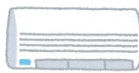


梅雨の時期こそ気を付けて！ 熱中症



夏本番を前に、湿度とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて特に注意したいのが熱中症です。蒸し暑い6月は、まだ暑さに体が慣れておらず熱中症を起こしやすい時期です。また夏の暑さに耐えられる体づくりの期間でもあります。この時期から冷房の効いた室内ばかりにしていると、暑さに体が順応せず夏に熱中症になりやすくなってしまいます。本格的な夏を前に、軽く汗をかく習慣をつけましょう。

- 軽い運動や湯船に浸かって汗をかく
- 冷房の設定温度を下げ過ぎない
- バランスの良い食事と十分な睡眠
- 水分をしっかりとる



虫よけスプレー



市販されている虫除けの成分は主に「ディート」と「イカリジン」の2種類があります。保育園では「イカリジン」成分の「金鳥お肌の虫よけプレシヤワーDFミスト」を使用しています。

《ディートとイカリジン》

最も一般的な虫よけ成分の「ディート」は、効き目には定評がありますが、乳幼児への使用には制限があります。

○ディート 12%以下の製品

• 6ヶ月未満の乳児には使用できない

• 6ヶ月以上2歳未満は

1日1回まで

• 2歳以上12歳未満は

1日1回～3回まで

○ディート 30%の製品

• 12歳以下には使用できない

○イカリジンの製品

• 年齢制限や回数制限はないが、対象となる虫の種類がディートに比べ少ない。



歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に自分の歯の健康を見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



●8020運動を止めよう
(60歳になっても、20本の歯を保持しよう)
●一年自分の歯で食べよう
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和5年6月4日～10日
主催：厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科協会
後援：日本歯工工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

5月の健康情報



乳児クラスで突発性発疹が発生しました。また発熱、咳、下痢、嘔吐など体調不良の園児が多くみられました。気温の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期かもしれません。体調が悪い時は早めに休息をとりましょう。